# 柴又 SHIBAMATA 100K

東京・埼玉・茨城の道

## 開催日 2015年6月6日(土)

# 参加のご案内

## ～大会スケジュール(予定)～

5:00 ― 会場オープン
参加賞引換(21:00まで)、会場荷物預かり開始
(ナンバーカードに同封の参加賞引換券、荷札を必ずお持ちください。)
5:00 ― ドロップバッグ預かり開始　※6時50分まで
5:30 ― 100㎞ 一般6時スタートの部 選手整列開始
6:00 ― 100㎞ 一般6時スタートの部 スタート
6:30 ― 一般7時スタート、登録の部 整列開始
7:00 ― 一般7時スタート、登録の部 ウェーブスタート
8:30 ― 60㎞ 選手整列開始
9:00 ― 60㎞ ウェーブスタート ※詳細はP.6参照
15:00 ― 100㎞ 表彰式(予定)
15:30 ― 60㎞ 表彰式(予定)

**主　催**　柴又100K～東京⇔埼玉⇔茨城の道～実行委員会(一般財団法人 アールビーズスポーツ財団、一般社団法人 葛飾区観光協会)、公益財団法人東京陸上競技協会

**運営協力**　埼玉陸上競技協会、茨城陸上競技協会

**後　援**　東京都、埼玉県教育委員会、葛飾区、葛飾区教育委員会、三郷市教育委員会、吉川市教育委員会、松伏町教育委員会、春日部市教育委員会、杉戸町教育委員会、幸手市教育委員会、五霞町

## ～注　意～

■本大会のコースはランナー専用ではありません。コース上にはスタッフがおりますが、各自で自転車や歩行者と接触しないよう、安全走行を心がけてください。
■一般車両の出入口では、状況に応じてランナーストップを行いますので、必ずスタッフの指示に従ってください。無理な走行は禁止します。
■18時54分頃の日没(一般7時の部 スタートから11時間54分)後は、ライト(投光機)を設置しますが、足元が心配な方は各自でヘッドライトを破損しないように保護したうえで、ドロップバッグに入れてお持ちください。
■会場周辺は駐車場がありません。公共交通機関をご利用ください。

ホームページでも情報発信中!　**http://tokyo100k.jp/**

# アクセス

【会場までのアクセス】

電車の場合

京成金町線
柴又駅から徒歩約 8 分

北総線
新柴又駅から徒歩約 8 分

バスの場合

京成バス
「柴又帝釈天」停留所から
徒歩約 7 分

柴又商店街

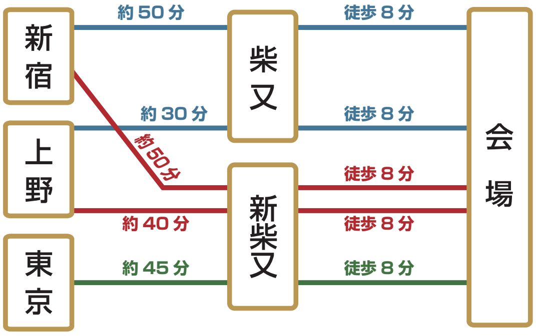
※写真は 2014 年

## 会場までの時刻表(始発)　※H27.3. 12現在

| 出発駅 | 出発時刻 | 柴又駅到着時刻 |
|---|---|---|
| 水戸 | 4:33 | 6:23 |
| 上野 | 4:30 | 5:15 |
| 東京 | 4:44 | 5:29 |
| 新宿 | 4:43 | 5:52 |
| 品川 | 4:33 | 5:29 |
| 秋葉原 | 4:48 | 5:29 |
| 京成船橋 | 4:48 | 5:29 |
| 松戸 | 4:50 | 5:15 |
| 横浜 | 4:22 | 5:52 |
| 大宮 | 4:30 | 5:52 |

| 出発駅 | 出発時刻 | 柴又駅到着時刻 |
|---|---|---|
| 浦和 | 4:39 | 5:52 |
| 千葉 | 4:31 | 5:52 |
| 小岩 | 4:44 | 5:52 |
| 京成成田 | 4:47 | 6:08 |
| 八王子 | 4:35 | 6:38 |
| 南栗橋 | 5:00 | 6:23 |
| 土浦 | 5:22 | 6:23 |
| 羽田 | 5:23 | 6:23 |
| 新横浜 | 5:09 | 6:53 |

## 電車

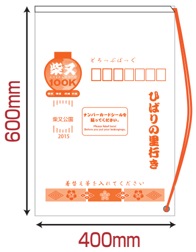



**注 意**　■会場周辺は駐車場がありません。
公共交通機関をご利用ください。

# 会場図

# 当日持参するもの

## ドロップバッグのお預けについて




100kmの部参加者のみスタート会場で着替えや食糧などをドロップバッグに入れ、レストステーション(約47km地点)で受け取ることができます。ドロップバッグは、口のヒモをしっかり結んでドロップバッグトラックに預けてください。ヘッドライトを預ける場合は、しっかり保護をしてドロップバッグへ収納してください。ドロップバッグに入らない荷物は預けられません。会場での荷物預かりは事前送付している荷札(ナンバー印字入り)をつけて直接会場荷物預かり所へお預けください。

※ドロップバッグに、ご自身でナンバーカードシールを貼ってください。

※60kmの部にはドロップバッグはありません。

**※ドロップバッグは、ナンバーカードと一緒に同封されています。**

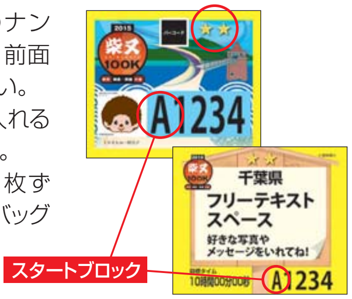
## ナンバーカード

100kmの部参加者には4枚のナンバーカードをお送りしています。前面と背面に1枚ずつ装着してください。

※残りの2枚はドロップバッグに入れる着替え用としてご利用ください。

※60kmの部は前面と背面に1枚ずつ装着してください。ドロップバッグ用はありません。

★完走回数に応じて星マークの数が変わります。




※一般の部と登録の部のナンバーカードは別のデザインです。

## ランナーズチップ(計時用チップ)

ランナーズチップはナンバーカードに同封されています。
当日は取扱説明書をよく読み、シューズに装着してください。
**ランナーズチップは2枚同封されています。両足に装着してください。**
※重ねて装着すると記録がとれません。
※ドロップバッグに入れないでください。
※出走されない場合は総合案内にてランナーズチップをご返却ください。
　返却されない場合、実費(1枚500円)をご請求させていただきます。
※会場にお越しになれない場合は、下記までお送りください。
大会事務局　〒152-8532　東京都目黒区原町1-31-9
　株式会社アールビーズ内　柴又100K大会事務局

## スペシャルバッグについて

**スペシャルバッグとは?**

エントリー時のお申込者限定でコース上に自身の好きなものが置けるサービス!!
スペシャルバッグの配置箇所は、下記の通りです。
　100Kの部：約80km地点
　60Kの部：約40km地点

スペシャルバッグの返却は、最終ランナー通過後の返却を予定しております。大会当日の返却に間に合わない方は、後日大会終了後1週間まで大会事務局でお預かりし、着払いにてご返送いたします。
ただし、食品関係については、衛生上全て破棄いたします。

※大会当日の朝、スペシャルバッグ預りのワンボックスカーにて受付をしております。大会当日、バッグを忘れた場合は、有料1000円にて購入可能です。ただし、バッグの在庫が無くなり次第終了となります。

世界記録に挑戦!

## 小学生100人×1kmリレー

コース上の各市区町村に住む小学生が1kmずつタスキを繋ぎ、世界記録6時間13分33秒を目指して今年も走ります!! 100人の小学生VS100kmの部トップ選手との熱い戦いも繰り広げられる!?

**前回の記録　7時間06分57秒**
**前回大会優勝タイム　7時間38分22秒**

## 大会特別コーチ

**鈴木 健司 コーチ**

**100kmの部 出走**

長く厳しい100kmですが楽しみながら走れるか! 自分自身の挑戦でもあると思いますので頑張りましょう!

**柴又100K～完走への道～でアドバイスをしていただいた鈴木コーチも走ります!!**
**みなさん一緒に完走目指して頑張りましょう!!**

## Team R² （ゲストランナー）

**みっちゃん（大沢 光慧）**

**100kmの部 出走**

**前回のリベンジ!!**

**ゆい（大村 由衣）**

**100kmの部 出走**

**目指せ！完走!!**

**とも（森田 朋衣）**

**60kmの部 出走**

**初挑戦!!**

“ランニング親善大使”として活躍中の女性ランニングチーム、“TeamR2”から3名がゲストとして走ります!!
TeamR2はピンクのユニホームに白のサンバイザーが目印☆
コースで見掛けたら、声をかけてください!!

【TeamR² 公式 facebook】
https://www.facebook.com/Run.TeamR2

## 登録の部について

★出場資格
登録の部への出場は、2015年日本陸上競技連盟の登録者であることが必須条件です。
★ナンバーカードについて
登録の部への出場者は、大会規定のナンバーカードを配付された形で胸と背にはっきり見えるように着用すること。ナンバーカードを切ったり、曲げたり、文字を隠した時は、出場停止となりますのでご注意ください。
★助力の禁止
登録の部の参加者は、いかなる方法によっても他人の助力を受ける事を禁止します。同一レースに参加していない者によってペースを得るなど、ペースメーカーを設置することはできません。
★公認記録証の発行について　※後日送付（有料500円）
公認記録証の発行は、大会当日（13:00～21:00）総合案内にて受付をいたします。その際、各都道府県陸協の登録番号の写し（コピー）を提出してください。忘れた場合は、大会当日に受付及び発行手数料500円のお支払を済ませたうえで、以下まで写しをお送りください。確認でき次第お送りします。
【送付先】
住所：〒152-8532　東京都目黒区原町1-31-9　4F
柴又100K～東京⇔埼玉⇔茨城の道～大会事務局 公認記録証発行係
※発行手数料500円を受付時にお支払ください。

## 地元対抗戦

**地元対抗戦とは…**
地元対抗戦はコース上8つの自治体の方限定で、地元対抗戦を行います。参加するランナーのフィニッシュタイムによるポイントと地元からの協力ボランティアやRBSスポーツボランティアシステムで登録するボランティアの方々の参加人数を地元対抗戦のポイントをカウントして競います。
※詳細が決まり次第大会HPの新着情報で公開します。

## ご協力をお願いします!!

江戸川サイクリングロードおよび杉戸町・五霞町の一般道はランナーだけのものではございません。大会のエイドステーション等で出たゴミはしっかりゴミ箱に捨ててください。
また、ゴミ箱がないエリアではポイ捨てせずに、近くの係員までゴミをお渡しください。環境保全にご協力をお願いします。

# ランナーサービス

## アップデート

大会当日は、「ランナーズアップデート」でパソコン・携帯サイトから5kmごとのタイム、フィニッシュタイムを簡単に閲覧・確認できます。
PCとスマートフォンの方は、大会HPよりご覧ください。
※記録は速報のため、参考タイムです。
正式な記録は大会終了後、一週間でランネットへ掲載予定です。

ランナーズアップデート

PC用
http://update.runnet.jp/2015sibamata100/

携帯用
http://update.runnet.jp/m_2015sibamata100/

## 記録証（写真入り）

記録は事前送付したランナーズチップで計時します。チップがないと計時できません。大会当日、取扱説明書をよく読み、正しくシューズに装着してください。※本大会はネットタイムで計時します。
**本大会の記録証は「5kmごとのラップ入り」ランフォト（写真付き記録証）です。**
大会終了後、二週間で公開予定です。ランネットからアクセスして、記録証をダウンロードしてください。（http://runnet.jp/record/）

※デザインはサンプルのため変更の可能性があります。

## 応援navi

### 31 地点で計時して位置情報をお届け

この大会では80kmまでは5kmごと、80kmから90kmまでは2.5kmごと、90kmからフィニッシュまでは1kmごと合計31か所で選手のタイムを計時し、応援者のスマートフォン・PCに選手の位置情報、ゴール予測タイムを提供する「応援navi」を実施します。

**応援naviとは…**

応援naviは、計測データ（ナンバーカード番号や姓名）からランナーの位置情報を予測し、その情報を地図上に表示するWebアプリケーションです。インターネット環境があれば、どなたでも無料でご利用いただけます。コースを先回りして、ご家族やご友人の応援ツールとしてご利用ください。
※最初の5km計時ポイントを通過するとランナーが動きます。
※地図上の距離表示と実際の距離は異なります。

URL：http://runnet.jp/ouen_navi/tokyo_shibamata100k_2015.php

## ランフォト2.0

**無料で あなたのレース写真がすぐシェアできる!!**

**ランフォト2.0とは…**
大会当日に撮影されたあなたのレース写真がその日のうちにあなたのFacebookタイムラインへ自動投稿されるサービスです。プロカメラマンによるレースショットや感動のゴールシーンを家族や友だちとリアルタイムでシェアすることが出来ます!

### ①大会HPでナンバーカード登録

柴又100K大会HPのランフォト2.0のページに埋め込まれているウィジェットから、あなたのナンバーカード番号を登録。大会前でも大会後でも登録できます。

**登録開始日や登録の詳細は、大会HPをCHECK!!**

### ②レース会場で写真撮影

ランフォト2.0専属カメラマンがレース中はもちろん、レース前後も会場であなたの写真を撮影します。
カメラマンを見かけたらスマイル及びフォーム意識をお願いします!!
※ランフォト2.0専属カメラマンの撮影したカットが対象です。

### ③あなたのFacebookへ自動投稿!!

①で登録したFacebookページへレース中の写真を自動アップロード!! 撮影された写真はその場でアップロードされるので、ほぼリアルタイムで　あなたの激走ショットへ「いいね」や「コメント」が寄せられます!
※公開範囲は①の登録時に選択することができます。

## サブイベント

### ふわふわトランポリン

**未就学児を対象の**
**ミニサッカー大会を実施します !!**

**待っている間も楽しめます。**

葛飾区観光協会もブース出展します。
会場では、葛飾区観光協会のブースを出展します。また、大会当日は帝釈天の参道を特別に営業時間を延長していただき走り終わった後のランナーの皆さまをお迎えします!!
サブイベントの詳細が決まり次第大会HPにアップします。

# スタート～レース

## ウェーブスタート

本大会を安全・スムーズに走行できるように、申告タイム別にブロック分けを行い、それぞれにスタート時間を設定しています。ご自身のナンバーカードに印字されているブロックのスタート時間をあらかじめご確認ください。

＜ 100kmの部 ＞

| | |
|---|---|
| 6:00　スタート | 一般6時スタートの部（一斉スタート） |
| 7:00　スタート | Aブロック（登録の部） |
| 7:03　スタート | Bブロック（一般7時スタートの部） |
| 7:06　スタート | Cブロック（一般7時スタートの部） |
| 7:09　スタート | Dブロック（一般7時スタートの部） |
| 7:12　スタート | Eブロック（一般7時スタートの部） |
| 7:15　スタート | Fブロック（一般7時スタートの部） |
| 7:18　スタート | Gブロック（一般7時スタートの部） |
| 7:21　スタート | Hブロック（一般7時スタートの部） |

＜ 60kmの部 ＞

| | |
|---|---|
| 9:00　スタート | Aブロック（60kmの部） |
| 9:03　スタート | Bブロック（60kmの部） |

## 日の入り

### 東京都の6月6日の気象状況（過去3年間）

| 年 | 日の入り | 天気 | 最高気温(℃) | 最低気温(℃) | 湿度(%) |
|---|---|---|---|---|---|
| 2012 | 18:54 | 雨のち曇 | 21.5℃ | 17.3℃ | 74% |
| 2013 | 18:54 | 薄曇 | 25.3℃ | 20.7℃ | 66% |
| 2014 | 18:54 | 大雨 | 20.9℃ | 19.0℃ | 90% |

## 夜間走行の注意

大会当日の日の入り予定時刻は**18時54分**です。
コース上にはライト（投光機）を設置しますが、走行に12時間以上かかる見込みの方はヘッドライト等の小型ライトをお持ちいただくことをお勧めします。また、ウェアやキャップは反射材をあしらわれたものを着用すると、より安全です。
※小型ライトはドロップバッグに入れてください。47km地点（五霞町エイドステーション）まで運びます。
※夜間走行の際は、視野が狭くなりますので自転車や他のランナーとの接触に気をつけてください。

## 表彰式（ネットタイム順）

**総合表彰**　※準備でき次第、ステージにて表彰式を行います。（15:00頃 開始予定）

- 100㎞ 登録男女別　1～3位
- 100㎞ 一般男女別　1～3位
- 60㎞　男女別　1～3位

※一般6時スタートの部は総合表彰対象外です。

**年代別表彰**　※後日発送します。

- 100㎞ 男女別　1～3位　5歳刻み
- 60㎞　男女別　1～3位　5歳刻み

## 競技規則

### 収容ルール

- 安全管理・競技運営上、下記の地点で関門閉鎖を行います。関門閉鎖後は競技を続けることはできません。100kmの部、60kmの部の最後尾に収容車※1を配置します。閉鎖時刻後、コース上に残っているランナーはスタッフの指示に従って、次の関門地点まで移動し収容バス※2に乗車するか、最後尾収容車※3に乗車してください。

※関門時刻前でも、スタッフが明らかに閉鎖時刻までに到達できないと判断した場合は、競技中止を指示し、収容車へ乗車していただきます。

- 競技途中で棄権する場合
関門以外で途中棄権する場合は、コース上のスタッフに途中棄権することを申告し、下記のいずれかの方法でフィニッシュ会場までお戻りください。

①直近の関門まで行き、収容バスに乗車する。
②コースを巡回している巡回収容車に乗車する。（定員オーバーで乗車できない場合、次の巡回収容車をお待ちください。）
③最寄りの給水所にて巡回収容車をお待ちください。
④最後尾収容車に乗車する。
※巡回収容車はコース上に4台配車する予定です。最寄りの関門で収容バスに乗り換えとなります。
※100kmの部のドロップバッグは、フィニッシュ会場で受け取ってください。ただし、返却は最終ランナー通過後です。
※1 コース上を巡回している車。　※2 各関門所に待機している収容バス。
※3 最後尾収容車：最終ランナーの後ろを追走しているバス。

### 収容関門

| | 地点 | 時刻 | 収容場所 |
|---|---|---|---|
| 100kmの部 関門時間 | ① 20km | 10時15分 | 県営吉川公園 |
| | ② 38.5km | 13時00分 | エコスポいずみ手前 |
| | ③ 47.5km | 14時10分 | ひばりの里 |
| | ④ 60km | 15時30分 | 杉戸町環境センター前 |
| | ⑤ 61.5km | 15時50分 | エコスポいずみ手前 |
| | ⑥ 80km | 18時15分 | 県営吉川公園 |
| | ⑦ finish | 21時21分 | 葛飾区柴又公園 |
| 60kmの部 関門時間 | ① 20km | 12時27分 | 県営吉川公園 |
| | ② 40km | 15時09分 | 県営吉川公園 |
| | ② finish | 18時03分 | 葛飾区柴又公園 |

※finish地点の関門は各ウェーブのスタート時間から14時間です。
※関門制限の時間は厳守してください。時間をオーバーされた方は係員の指示に従い速やかに収容車に乗車してください。

### 注意事項

- 雨天決行。但し、地震・風水害・降雪・事件・事故・疫病等による開催縮小・中止、参加料返金の有無・返金額、通知方法についてはその都度主催者が判断し、決定します。
- 競技中は競技役員の指示に従って、安全に競技に参加してください。
- 大会参加にあたっては十分なトレーニング・ウォーミングアップを行い、健康状態に留意してください。また、体調不良の場合は無理せず、勇気を持って棄権するよう心掛けてください。
- 天候が急変する事も予想されます。雨具の用意を忘れないようにしてください。
- 会場内は禁煙です。
- コース安全確保のため、自転車での伴走はできません。
- レース前・レース中・レース後は水分補給を心がけましょう。
- 体調に異常を感じたら、早めにレースをやめる勇気を持ちましょう。

※ラストスパートは急激に心臓に負担がかかります。当日は余裕を持ってフィニッシュできるよう、レース運びの計画を立ててレースに臨みましょう。

- 制限時間（ネットタイムで100km14時間※一般6時スタートの部は15時間・60km9時間）を超えた場合は、失格となります。

# 注意事項

## 大会に参加する上で大事な注意事項です。必ずお読みください。

### リタイア・収容について

本大会では、関門ごとに収容バスを用意しております。各関門を通過する際は、必ず自身の体調と相談の上、次の関門まで到達できるかをご検討ください。※関門以外に収容バスはありません。

Q. 関門以外でリタイアしたくなった場合はどうすればいいですか?
A. 会場に向かうバスは各関門のみですので、関門まで歩いていただくか、歩けない場合は各給水所にて各関門へ移動する巡回収容車をお待ちください。

※巡回収容車および収容バスについては満車の場合もございます。また、タイミングによっては長時間お待ちいただく場合もございますのでご了承ください。

### スペシャルバッグについて

・封入物について
貴重品、こわれやすいものはお預かりできませんので、ご了承ください。
預ける際は、中身が落ちないように封をしたうえでお預けください。

・設置場所
**第9給水所（100kmの部 76.8km地点／60kmの部 36.8km地点）**

・返却について
返却は100kmの部最終ランナー通過後を予定しております。スペシャルバッグについては、返却不要の場合はその場でゴミ箱へ処分をお願いします。返却が必要な方のみ、会場行として再度お預けいただけますようよろしくお願いします。
※後日、返却を希望する場合は大会事務局（TEL：03-3714-1733）までお問い合わせください。大会終了後1週間以内に着払にて送付します。
※食品関係は衛生上すべて処分いたします。

### ドロップバッグについて

中身が落ちないように封をしたうえでお預けください。
リタイアした場合、ひばりの里を最終ランナーが通過後にスタート地点へ返却しますので、返却までにお時間を要します。
※貴重品はお預かりできませんので、ご了承ください。

### ゴミについて

大会中に発生したゴミは、各給水所に用意しておりますゴミ箱へ捨ててください。近くにゴミ箱がない場合は、走路員へお渡しください。
ポイ捨ては絶対に辞めてください。

### 表彰について

一般6時スタートの部は、総合表彰は対象外ですが、年代別表彰は対象です。
・各年代分けについて

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 15～19歳 | 30～34歳 | 45～49歳 | 60～64歳 | 70～74歳 |
| 20～24歳 | 35～39歳 | 50～54歳 | 65～69歳 | 75～79歳 |
| 25～29歳 | 40～44歳 | 55～59歳 | | |

### 一般6時スタートの部について

一般6時スタートの部の対象者は、完走タイムが12時間以上かかる方で60歳以上の男性および40歳以上の女性を対象としております。

・給水所について
給水所は12時間のイーブンペースで（100kmを同じ速さで12時間かけて走るペース）走った場合を想定して用意しております。

【給水所オープン時間】（予定）

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 第1給水所 | 6:00 | 第8給水所 | 8:00 | 第15給水所 | 9:05 |
| 第2給水所 | 6:15 | 第9給水所 | 8:10 | 第16給水所 | 9:10 |
| 第3給水所 | 6:25 | 第10給水所 | 8:20 | 第17給水所 | 9:30 |
| 第4給水所 | 6:45 | 第11給水所 | 8:30 | 第18給水所 | 9:35 |
| 第5給水所 | 7:00 | 第12給水所 | 8:40 | 第19給水所 | 9:40 |
| 第6給水所 | 7:20 | 第13給水所 | 8:50 | 第20給水所 | 9:45 |
| 第7給水所 | 7:40 | 第14給水所 | 9:00 | | |

※第9給水所以降は、100K一般の部同様の用意となります。
12時間のイーブンペースよりも早いペースで走る場合は、給水所の用意がありませんのでご注意ください。

・スタートについて
6時のスタートに間に合わなかった場合は、7時のスタートの最終ウェーブでの出走となりますが、制限時間はネットタイム14時間となりますのでご注意ください。
※6時11分～6時59分にスタートした場合は、失格となります。

### コースについて

本大会のコースはランナー専用ではありません。コース上にはスタッフがおりますが、各自で自転車や歩行者と接触しないよう、安全走行を心がけてください。一般車両の出入り口では、ランナーストップを行いますので、必ずスタッフの指示に従ってください。無理な走行は禁止いたします。杉戸町、五霞町の公道コースは左側走行を心がけてください。

### スタートに間に合わなかった場合

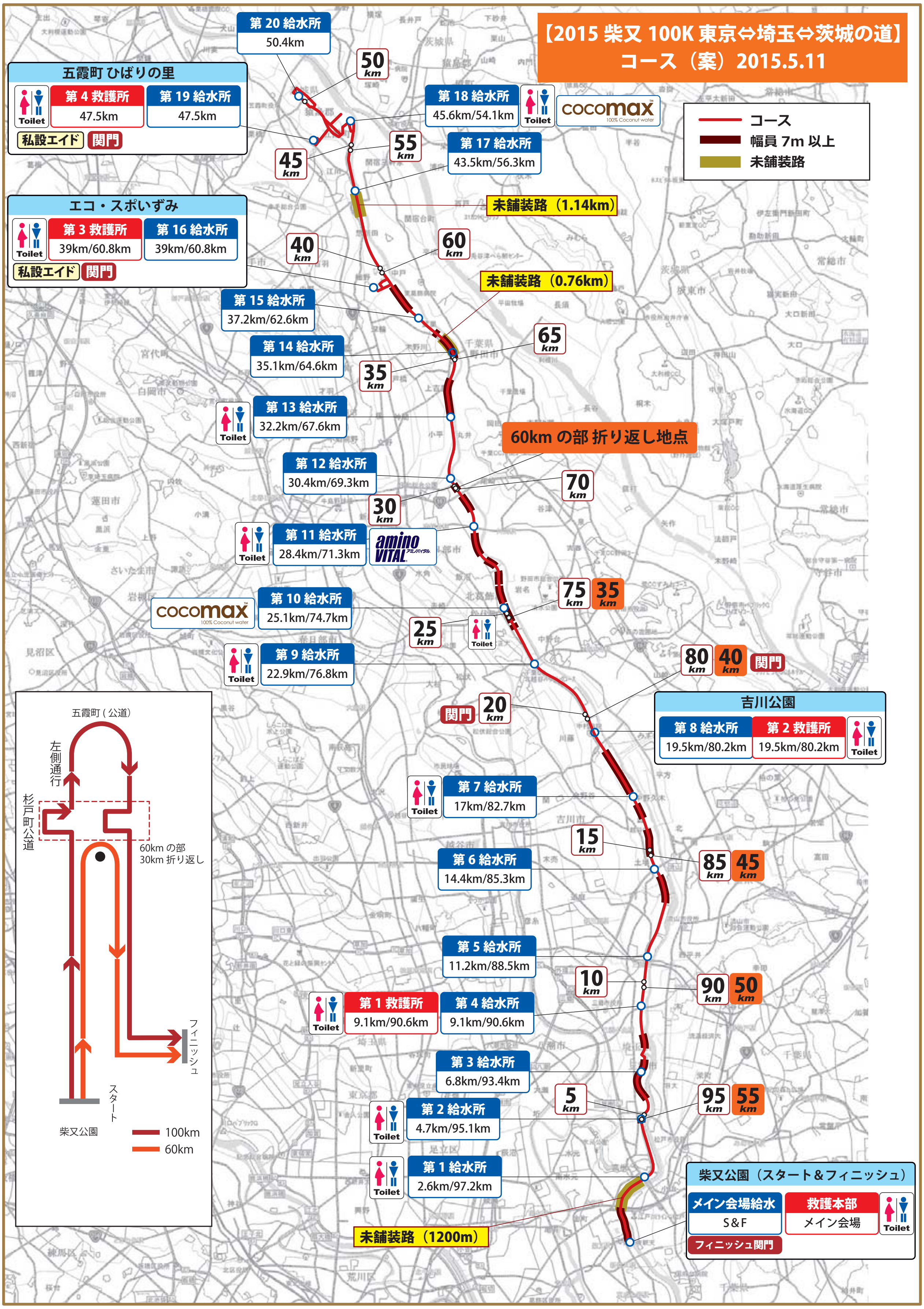
・100K 登録の部、一般7時スタートの方
7時30分までにスタート地点を通過できなかった場合は失格となります。
・60Kの部
9時10分までにスタート地点を通過できなかった場合は失格となります。

### フィニッシュ関門について

100Kの部 フィニッシュ関門は、21時21分です。
60Kの部 フィニッシュ関門は、18時03分です。
ネットタイムでの計測ですので、制限時間を超えるタイムでフィニッシュした場合は、後日大会事務局にて記録を取り消します。

# コース図

100kmコース　60kmコース



# 大会開催に伴う交通規制のお知らせ

NEW 公道コース第3回となる今大会より杉戸町、五霞町の公道を走行するコースへと変更しました!!
杉戸町は給水所・救護所となる「杉戸町ふれあいセンターエコ・スポいずみ」を通過する約1.3km、五霞町も同じく救護所・給水所となる「五霞町福祉センターひばりの里」を通過する約8.5kmを走行します。
それぞれの給水所には地元の特産品やおもてなしも充実しておりますのでお楽しみに!!

## 走行時のポイント

・道路の左側走行（歩道または路肩）
・コース上に広がらないようにご配慮ください。
・交差点には大会スタッフが立っています。大会スタッフの指示に従い、走行してください。

45.7km ～ 54.2km は茨城県五霞町の公道を走行しますが、交通規制はいたしません。車両の少ない道路ではありますが、下記を遵守し走行いただきますようお願いいたします。
・道路の左側 ( 歩道もしくは路肩 ) を走行してください。
・交差点などには大会スタッフが立っております。車両通行時などはスタッフの指示に従い走行してください。

※杉戸町の復路には関門が2箇所ございます。60km（15:30）の関門通過後、第16給水所（救護所）が60.8km地点にございますが、15:50までに61.5kmの関門を通過できない場合は失格となりますので十分ご注意ください。

# 給水所【100km】

## 100kmの部 エイドステーション

amino VITAL アミノバイタル ゼリー飲料
cocomax 100% Coconut water ココナッツウォーター
うどん　おにぎり　パン　和菓子　スイカ
みそ汁　梅干し　塩あめ　地産品　バナナ

| 給水地点 | 水 | スポーツドリンク | ココナッツウォーター | コーラ オレンジジュース | みそ汁 | アミノバイタル | うどん | おにぎり | パン | 和菓子 | スイカ | 梅干し | 塩あめ | バナナ | 地産品 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ① | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | |
| ② | ○ | | | | | | | | | | | | | | |
| ③ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | |
| ④ | ○ | | | | | | | | | | ○ | ○ | | | |
| ⑤ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | |
| ⑥ | ○ | | | | | | | | | | | | | | |
| ⑦ | ○ | ○ | | ○ | | | | ○ | | | | | | | |
| ⑧ | ○ | | | | | | | | | | | | | | |
| ⑨ | ○ | ○ | | | | | | | ○ | | | | ○ | | |
| ⑩ | ○ | | cocomax | | | | | | | | | | | | |
| ⑪ | ○ | ○ | | ○ | | amino VITAL | | | ○ | | | | ○ | | |
| ⑫ | ○ | | | | | | | | | | | | | | |
| ⑬ | ○ | ○ | | ○ | | | | | | ○ | | | ○ | | |
| ⑭ | ○ | | | | | | | | | | | | | | |
| ⑮ | ○ | ○ | | | | | | | | ○ | | | ○ | | |
| ⑯ | ○ | | | | | | | ○ | | | | ○ | | | ○ |
| ⑰ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | ○ | |
| ⑱ | ○ | | cocomax | | | | | | | | | | | | |
| ⑲ | ○ | ○ | | | | | ○ | | | | ○ | | | | ○ |
| ⑳ | ○ | | | | | | | | | | | | | | |
| ⑱ | ○ | | cocomax | | | | | | | | | | | | |
| ⑰ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | ○ | |
| ⑯ | ○ | | | | | | | ○ | | | | ○ | | | ○ |
| ⑮ | ○ | ○ | | | | | | | | ○ | | | ○ | | |
| ⑭ | ○ | | | | | | | | | | | | | | |
| ⑬ | ○ | ○ | | ○ | | | | | | ○ | | | ○ | | |
| ⑫ | ○ | | | | | | | | | | | | | | |
| ⑪ | ○ | ○ | | ○ | | amino VITAL | | | ○ | | | | ○ | | |
| ⑩ | ○ | | cocomax | | | | | | | | | | | | |
| ⑨ | ○ | ○ | | | | | | | ○ | | | | ○ | | |
| ⑧ | ○ | | | | | | | | | | | | | | |
| ⑦ | ○ | ○ | | ○ | | | | ○ | | | | | | | |
| ⑥ | ○ | | | | | | | | | | | | | | |
| ⑤ | ○ | ○ | | | ○ | | | | | | | | | | |
| ④ | ○ | | | | | | | | | | ○ | ○ | | | |
| ③ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | |
| ② | ○ | | | | | | | | | | | | | | |
| ① | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | |

# 給水所【60km】

## 60kmの部 エイドステーション

※60km の部は 30km が折り返し地点となります。

amino VITAL アミノバイタル ゼリー飲料　みそ汁　おにぎり　パン
cocomax ココナッツウォーター　スイカ　梅干し　塩あめ

| 給水地点 | 水 | スポーツドリンク | ココナッツウォーター | コーラ | みそ汁 | アミノバイタル | おにぎり | パン | スイカ | 梅干し | 塩あめ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ① | ● | ● | | | | | | | | | |
| ② | ● | | | | | | | | | | |
| ③ | ● | ● | | | | | | | | | |
| ④ | ● | | | | | | | | ● | ● | |
| ⑤ | ● | ● | | | | | | | | | |
| ⑥ | ● | | | | | | | | | | |
| ⑦ | ● | ● | | ● | | | ● | | | | |
| ⑧ | ● | | | | | | | | | | |
| ⑨ | ● | ● | | | | | | ● | | | ● |
| ⑩ | ● | | cocomax | | | | | | | | |
| ⑪ | ● | ● | | ● | | amino VITAL | | ● | | | ● |
| ⑪ | ● | ● | | ● | | amino VITAL | | ● | | | ● |
| ⑩ | ● | | cocomax | | | | | | | | |
| ⑨ | ● | ● | | | | | | ● | | | ● |
| ⑧ | ● | | | | | | | | | | |
| ⑦ | ● | ● | | ● | | | ● | | | | |
| ⑥ | ● | | | | | | | | | | |
| ⑤ | ● | ● | | | ● | | | | | | |
| ④ | ● | | | | | | | | ● | ● | |
| ③ | ● | ● | | | | | | | | | |
| ② | ● | | | | | | | | | | |
| ① | ● | ● | | | | | | | | | |

## 公認私設エイド

応援者が、コース上に定められたポイントでランナーをサポートできる公認私設エイド。補給食や着替えを準備して、先回りしてサポートをすることができます。

**◆ポイント①（杉戸町エコ・スポいずみ）（第16給水所）**
100kmの部……39km（往）／60.8km（復）
※杉戸町のエイドステーションまでは、東武動物公園駅前 徒歩3分高橋屋から往復シャトルバス（事前申し込み制 往復料金400円）が出ています。
お申し込みは、NPO法人すぎとSOHOクラブまでお電話ください。
※駐車場無

**◆ポイント②（五霞町ひばりの里 五霞町レストステーション）**
100kmの部……47.5km
※駐車場がございますが数に限りがあります。できる限り公共の交通機関（五霞町コミュニティ交通「ごかりん号」）をご利用ください。

## 応援者用シャトルバス運行・発着所

- 東武動物公園駅 徒歩3分より エコ・スポいずみ（第16給水所付近）まで往復（事前申し込み制 往復料金400円）
- 問合せ及び申し込み先
  NPO法人すぎとSOHOクラブ　TEL：0480-31-0055

**応援者シャトルバス発着時刻**

**東武動物公園駅発**
9:00／9:50／10:40

**杉戸町エイドステーション発**
14:50／15:40／16:30

**大会当日は、
バスに乗って応援も有り！**

# 都道府県別エントリー集計

## 種目人数

| 種目名 | 人　数 | |
|---|---|---|
| 100km登録男子 | 270 | 286 |
| 100km登録女子 | 16 | |
| 100km一般男子 | 1356 | 1465 |
| 100km一般女子 | 109 | |
| 100km一般男子(アーリースタート) | 71 | 135 |
| 100km一般女子(アーリースタート) | 64 | |
| 60km男子 | 893 | 1070 |
| 60km女子 | 177 | |
| | 計 | 2956 |

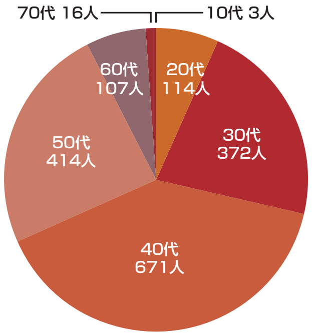
## 都道府県別集計（47都道府県からエントリー有）

| 都道府県名 | 集計値 | 男子 | 女子 |
|---|---|---|---|
| 北海道 | 16 | 11 | 5 |
| 青森県 | 8 | 7 | 1 |
| 岩手県 | 1 | 1 | |
| 宮城県 | 15 | 15 | |
| 秋田県 | 5 | 4 | 1 |
| 山形県 | 6 | 3 | 3 |
| 福島県 | 28 | 26 | 2 |
| 茨城県 | 88 | 77 | 11 |
| 栃木県 | 46 | 40 | 6 |
| 群馬県 | 29 | 26 | 3 |
| 埼玉県 | 302 | 267 | 35 |
| 千葉県 | 439 | 396 | 43 |
| 東京都 | 1204 | 1030 | 174 |
| 神奈川県 | 445 | 403 | 42 |
| 新潟県 | 19 | 18 | 1 |
| 富山県 | 11 | 11 | |
| 石川県 | 2 | 2 | |
| 福井県 | 1 | | 1 |
| 山梨県 | 13 | 12 | 1 |
| 長野県 | 7 | 4 | 3 |
| 岐阜県 | 7 | 6 | 1 |
| 静岡県 | 51 | 49 | 2 |
| 愛知県 | 52 | 41 | 11 |
| 三重県 | 10 | 10 | |
| | | | |

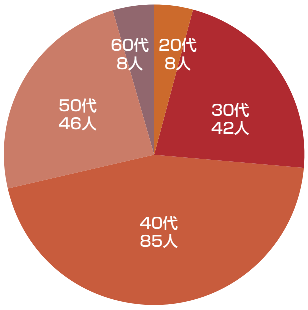
| 都道府県名 | 集計値 | 男子 | 女子 |
|---|---|---|---|
| 滋賀県 | 4 | 3 | 1 |
| 京都府 | 10 | 9 | 1 |
| 大阪府 | 25 | 20 | 5 |
| 兵庫県 | 20 | 17 | 3 |
| 奈良県 | 5 | 5 | |
| 和歌山県 | 2 | 2 | |
| 鳥取県 | 2 | 2 | |
| 島根県 | 1 | 1 | |
| 岡山県 | 8 | 8 | |
| 広島県 | 7 | 7 | |
| 山口県 | 4 | 4 | |
| 徳島県 | 6 | 5 | 1 |
| 香川県 | 4 | 4 | |
| 愛媛県 | 8 | 6 | 2 |
| 高知県 | 3 | 3 | |
| 福岡県 | 14 | 11 | 3 |
| 佐賀県 | 2 | 2 | |
| 長崎県 | 3 | 1 | 2 |
| 熊本県 | 4 | 3 | 1 |
| 大分県 | 4 | 3 | 1 |
| 宮崎県 | 1 | 1 | |
| 鹿児島県 | 3 | 3 | |
| 沖縄県 | 4 | 4 | |
| 海外 | 7 | 7 | |
| 合計 | 2956 | 2590 | 366 |

# 年代別エントリー集計

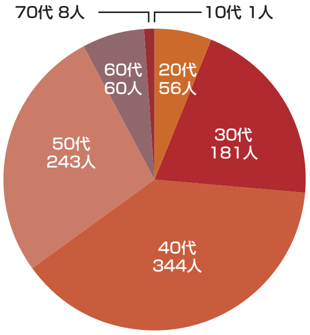
## 100km男子
（登録の部・一般の部）



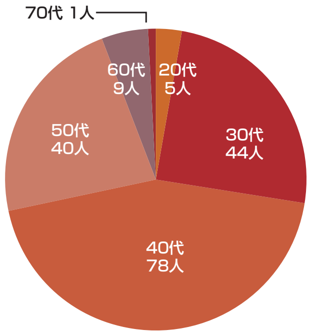

## 100km女子
（登録の部・一般の部）




## 60km男子




## 60km女子



# 銭湯MAP

# さっぱり帰りませう。

～銭湯に寄って行きませんか。

100kmマラソンへの挑戦、ワクワクしますね！
きっと、爽やかな汗をたくさんかくことでしょう。
では、さっぱりして帰りませんか？
生活が息づく下町・葛飾の銭湯でザッと汗を流し、
ザブンと疲れを癒してください。

## 1 金町湯

住 葛飾区金町5-14-9
📞 03-3607-1459
時 15:30～22:30
休 木曜

## 2 栄湯

住 葛飾区高砂8-15-12
📞 03-3607-1427
時 16:00～22:30
休 月曜

## 3 興和浴場

住 葛飾区鎌倉4-17-14
📞 03-3658-8359
時 15:20～23:30
休 木曜

## 4 あたみ湯

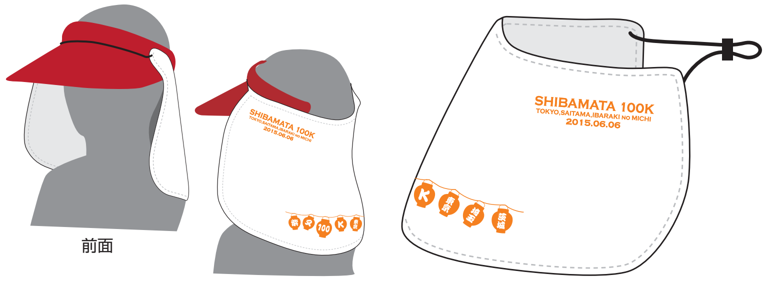
住 葛飾区細田1-8-18
📞 03-3659-8368
時 15:00～23:00
休 金曜

一般社団法人
葛飾区観光協会
東京都葛飾区柴又6-22-19
TEL.03-3650-9876
FAX.03-5693-1658

葛飾区観光協会 検索

# 大会オリジナルグッズ

## 参加賞ネックガード




前面

背面

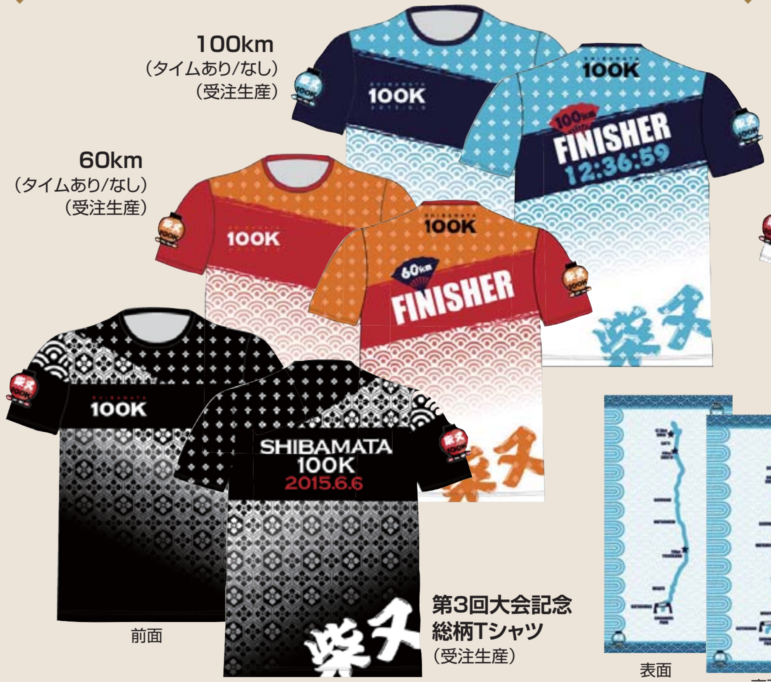
※日焼け対策として、お手持ちの帽子やサンバイザーと組み合わせてご利用ください。

## フィニッシャーメダル

100km
（紫）

60km
（エメラルドグリーン）

## フィニッシャーウエア（有料）




100km
（タイムあり/なし）
（受注生産）

60km
（タイムあり/なし）
（受注生産）

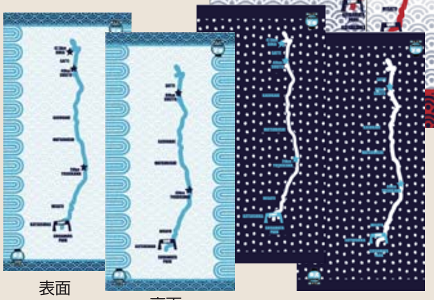
前面

背面

第3回大会記念
総柄Tシャツ
（受注生産）

## 事前と現地販売お土産商品 ※5/20（水）販売開始（無くなり次第終了）

大会記念Tシャツ
（赤・青）



表面

裏面

大会記念多目的バンド
（青・紺）

※メダルホルダーもあります。詳しくは同封のチラシ、もしくは大会HPをご覧ください。

※画像はイメージです。実際の製品と異なる場合があります。

# 大会スポンサー

## 味の素株式会社

味の素株式会社より柴又100Kに挑む皆さまへ『アミノバイタルGOLD』と『アミノバイタル パーフェクトエネルギー』を提供します。スタート前とフィニッシュ後に日本代表を支えるアミノ酸史上最高のエネルギー&リカバーの『GOLD』を、第11給水所（28.4km／71.3km）でアミノ酸（アラニン+プロリン）5000mgと糖質を含んだ小容量のゼリードリンク『パーフェクトエネルギー』を提供。

「アミノバイタル」は限界まで動くために必要なたんぱく質の材料「アミノ酸」で柴又100Kに挑む皆さまを応援します。

http://www.aminovital.com/

## リードオフジャパン株式会社

若いココナッツから採れるジュースをそのままPETボトルにつめた100%果汁の無添加ココナッツウォーター、ココマックス。ココナッツ由来のミネラル（カリウム）が激しい運動で起こりやすい筋肉の痙攣を防止。体内への水分吸収率もよく熱中症対策にもなります。そんなココマックスが、柴又100kmマラソンのランナーの皆様を給水所でサポートいたします。

ココマックス　→http://www.cocomax.jp/

cocomax™
100% Coconut water

# 柴又100K ～東京↔埼玉↔茨城の道～

## 保険について

大会開催中のケガ等に関しては主催者加入の傷害保険の範囲のみの保障となります（応急処置は主催者で行います）。走行中に気分が悪くなるなど体調に異変を感じた場合、無理をせず近くのスタッフに声をかけてください。

## 大会中止の判断とその周知について

◆コース近辺で大地震が発生したときや、周辺地域に関わる大雨・暴風などの「気象情報」、「土砂災害警戒情報」が発表されたときは、その影響を検討したうえで主催者が中止もしくはコースの変更・短縮を判断します。

◆大会を中止する場合は、大会当日3：00に大会ホームページおよび以下の大会開催可否情報サイト（PC・携帯）で発表します。電話でのお問い合わせはご遠慮ください。レース中に中止を判断した場合は各エイドステーションで正式に公表します。

## 大会開催可否情報

### 携帯から

http://runnet.jp/m/kaisai/raceListAction.do?command=detail&raceId=103135

### PCから

http://runnet.jp/cgi-bin?id=103135

（RUNNET「大会ガイド」の柴又100K～東京⇔埼玉⇔茨城の道～のページに開催可否が表示されます）

## 個人情報の取り扱いについて

主催者は、個人情報の重要性を認識し、個人情報の保護に関する法律及び関連法令等を厳守し、主催者の個人情報保護方針に基づき、個人情報を取り扱います。
大会参加者へのサービス向上を目的とし、参加案内、記録通知、関連情報の通知、次回大会の案内、大会協賛・協力・関係団体からのサービスの提供、記録発表（ランキング等）に利用いたします。
また主催者もしくは委託先からの申込内容に関する確認連絡をさせていただくことがあります。

### 川の防災情報

上流の大雨による急な増水に備えるために。

**http://i.river.go.jp/**

リアルタイムの雨量と水位を携帯電話で。

提供 国土交通省河川局

### お問い合わせ先

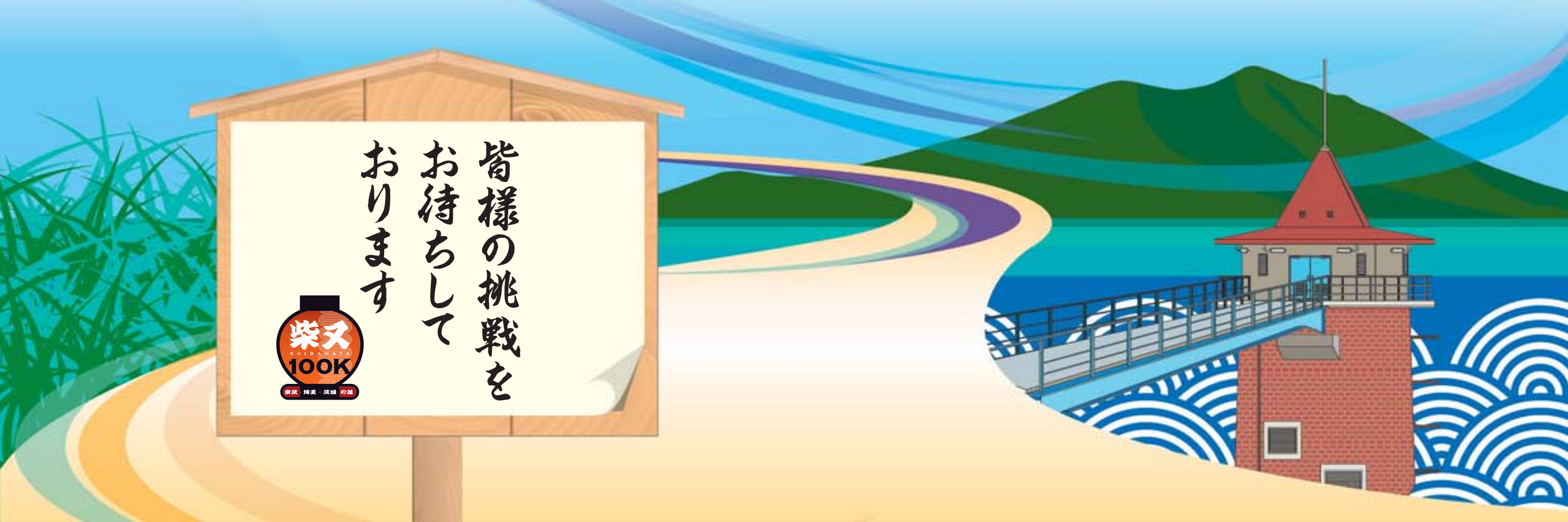
事前 TEL：03-3714-1733
（平日9：30～17：30）

当日 TEL：090-3230-6864

**柴又100K ～東京↔埼玉↔茨城の道～ 大会事務局**
〒152-8532
東京都目黒区原町1-31-9　株式会社アールビーズ内

**http://tokyo100k.jp/**

**ホームページでも情報発信中！**

**https://www.facebook.com/tokyo100k**

**Facebookページも要チェック!!**